

道德

Morals
月刊

No.225
2026年9月号
2008年1月创刊

本月主题：德器成就——致力於成就人格道德精神之提升



財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION



封面故事

拉威尔

文／林煜智

拉威尔一生中写过许多精致的作品，但其中最有名的却是他最「无奈」的一首《波丽露》。

这首曲子只有简单的主旋律，重复十八遍，每次只是换乐器，直到全乐团爆发。



他自己甚至笑说：「这首曲子就是同一个旋律，不断重复十五分钟。」没想到却大受欢迎，成为他的代表作。他生前常抱怨：「大家只记得《波丽露》，却忘了我其他的曲子！」

拉威尔其实性格孤僻，不爱交际。他的音乐精巧、冷静，却藏著一种执拗。或许，这也是为什么《波丽露》虽然重复，却能让人听到一种近乎偏执的力量。



提早十分钟的温暖

提早到场是我从小就养成的习惯，即使上了大学，这个习惯仍然维持不变。我总是提早十分钟抵达教室，不仅是因为勤奋，更是习惯在人群到来前，为自己保留一段自我沉淀的时间。也因为那些片刻，让我得以窥见生活中最真挚的善意，领略世间最朴实的美好。

首先打动我的是上课前十分钟的教室。当我伴著下课铃声走进教室时，常看到有同学离开前，主动走到教室前方，

将黑板擦拭乾淨。

同时，下一堂课的助教会提早到教室测试投影设备，调整好麦克风，如果遇到需要上台报告时，负责



文／辰光



的同学也会提早来准备；助教观察到同学们练习时紧张的神情，会上前轻声鼓励说：「放松心情不要紧张，你已经准备得非常充分了。」这些「提早到」才能看见的画面，让每一次上课都成了被温柔包围与支持的力量。



同样温暖的还有学校迎新活动的准备时间。那天下午我提早了半小时抵达活动会场，发现工作人员正在布置；他们在每个座位摆上了零食以及矿泉水，还在每包饼乾下面放了写著「欢迎加入！」的手写小卡。看见我走进来时，笑著对我挥手，并热情招呼我找位置坐下。活动开始後，看著同学们在游戏中用笑声打破沈默，逐渐热络起来打成一片，我忽然明白——所有看似偶然的温暖相遇，其实都有人在背後用心准备。



如今，我依然珍惜每一个课间和活动前的准备时光，但我已不再是被动等待。而是在离开教室时顺手整理环境，在小组讨论前帮请假的同学整理好资料，也会在班级活动结束后，主动留下和工作人员一起收拾场地，这些微不足道的举动，都源於那些下课时间教会我的事。世界的美好，往往藏在稍纵即逝的瞬间；动人的关怀，总发生在正式开场之前。让我确信，这个世界充满默默守护他人的「提早抵达者」，我们每个人都可以成为这样的

人，不必等待成为照亮夜空的明月，只需做一盏提早点亮的路灯，用微弱却坚定的光，温柔照亮下一个人的路程。

这或许就是道德最朴实的真谛——在没人要求时多做一点，在无人注意时做好一点。当无数个「提早十分钟」的温暖汇聚在一起时，便成了照亮世间最长久的阳光。



道德魔法师问问你：

- 参加活动或是与人相约见面时，你会习惯提早抵达吗？为什么呢？
- 当你看到有人需要帮助时，你会主动上前去帮忙吗？



善良会不会太傻

文／台湾嘉义县嘉新国中·李晨暄

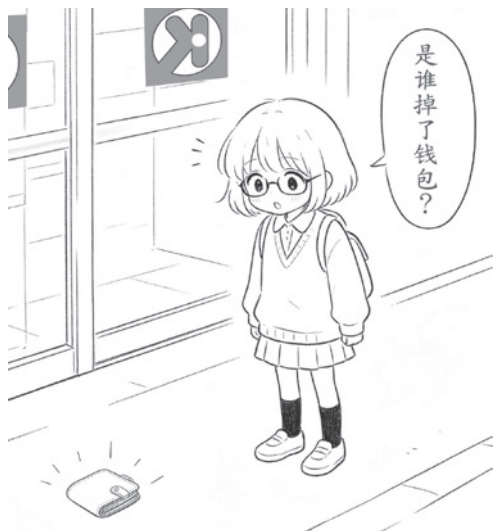
「善良会不会太傻？」这是许多人心中的疑问。在我心里，善良虽看似吃亏，却让人无悔，因为它带来的收获，是金钱与时间都换不到的。

记得那天早晨，阳光温柔的洒落在翠绿的稻田上，公车站牌边，一丛盛开的茉莉花大方的散发香气。我背著书包，搭上公车，思索著日常琐事，对美好的一天充满期待，没想到一个小插曲，却成为我国中

三年来最难忘的一次迟到。

当我走到学校附近的超商

是谁掉了钱包？





时，眼角忽然瞥见地上有一个咖啡色的钱包。走近一看，钱包鼓鼓的，里面似乎装著不少现金。这时我愣住了，内心立刻冒出两个声音：一个告诉我「赶快拿去警察局吧，这是日行一善的好机会！」；另一个却提醒我「如果送去警察局，上学一定会迟到，还可能被老师责备。」

那一刻，我的心就像被放在天秤的两端，一边是课业与规矩，一边是良心与善良。这时候我想起童军课老师常说的「日行一善」，但现实的时间

压力，却让我犹豫不决。我站在原地望著地上的钱包，脑中一片混乱。

終於，我深吸一口气，下定决心：「迟到一次算什麼，失主才是最著急的人！」於是我抓起钱包，快步往警察局跑去。当我气喘吁吁抵达时，警察接过钱包，仔细清点後露出欣慰的笑容。後來我才知道，那笔钱是失主要用来支付家人的手术费，如果当时我因为怕迟到而选择漠视，後果将不堪设想。想到这里，我心中涌起一股温暖的感动，觉得这次迟



到，格外值得。

这件小事，也让我想起一位台湾的典范人物——善良的菜贩陈树菊。她小时候失去了母亲与弟弟，生活艰苦，但她并未因此怨天尤人，反而努力卖菜养家。成年后，她把多年来辛苦存下的钱，大方的捐给需要的人，还认养孤儿，默默付出。她从不追求名利，只是单纯坚持著善良。有人或许会说这样太傻，但她的故事感动了无数人。

回想我的经历，虽然只是一次拾金不昧，却让我明白：

善良从来不等於傻。真正的善良，是在困难与挣扎之中，仍选择对的事。也许这个选择会带来不便，会让人「吃亏」，但心灵深处获得的踏实感，却是任何东西都无法取代的。

善良或许看似笨拙，却能让世界变的更加温暖。正因为有无数个愿意坚持善良的人，这个社会才有希望，人心才有光亮。就像那一天的我，虽然迟到，但在心里收获了一份比准时更珍贵的东西。

善良或许不是最聪明的选择，却永远是最值得的选择。



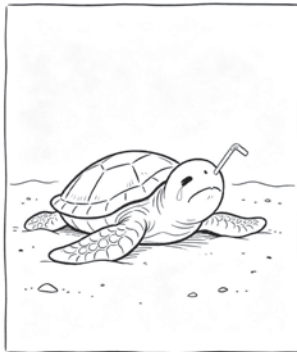
把垃圾留在手里，把海洋留给海洋

文／台湾新北市福和国中·汪佳瑞

海洋，是孕育万物生命的摇篮。从微小的浮游生物到壮硕的鲸鱼，都在这片湛蓝中生生不息。海洋不仅是地球的心脏，更是人类生活的根基，提供我们食物、气候平衡与无限的美景。而如今的海洋却早已不再那么洁净与自由，人们随手丢弃的垃圾、随意倾倒的废水，正一点一滴的夺走这份蓝色的美丽。

记得我曾在网路上看过一

段影片，一只海龟因为鼻子被塑胶吸管插入，痛苦的挣扎著；一头鲸鱼的胃里，竟塞满了塑胶袋与渔网；还有





海鸟误以为漂浮的垃圾是鱼，一口吞下後，再也无法飞翔。这些画面让我既震惊又难过，也让我开始思考——人类的便利，竟成了大自然的灾难。

我们一家人都非常喜欢海洋。几乎每次假日出游，都会选择到海边踏浪、捡贝壳，但快乐的心情却时常被漂浮在水面的垃圾打断；看著它们在阳光下闪著刺眼的反光，就像是在提醒人们的冷漠。而我的心里总会燃起一股愤怒与不舍。

有一次，我提议全家一起参加社区的净滩活动。爸爸妈妈

妈立刻答应，还带上夹子与垃圾袋。那天伴著咸咸的海风，我们弯著腰，一一捡起被遗弃在沙滩上的垃圾。有玻璃瓶、保丽龙、废弃渔网、轮胎……各种垃圾都有。捡著捡著，我心里浮现出一个疑问：「这些垃圾，为什麼会出现在这里？难道人们就不能为海洋多想一点吗？」虽然身上满是沙子与汗水，但望著被清理乾淨的沙滩，内心却有一种前所未有的平静与满足。

爸爸一边捡垃圾，一边对我说：「女儿啊，保护海洋不



是别人的事，而是我们每个人的责任。只要每个人都尽一份力，海洋一定能恢复生机。」这句话深深烙印在我心中。原来，道德不是空泛的说教，而是从行动开始的善念。

所以要让海洋重拾蓝色光彩，就从日常生活开始，去餐厅用餐时，自备环保餐具；购物时，使用环保袋；走在路上时，能主动捡起地上的垃圾。更重要的是，参与像净滩这样的活动，让更多人看见海洋的困境。这些小小的行动，就能让地球多一点时间喘息。

海洋的未来，掌握在我们的手中。如果我们选择继续忽视它，也许有一天，蔚蓝的浪花将只存在于回忆里。但我相信，只要每个人都能怀有爱心与公德心，从自身做起，海洋终会恢复它的澄澈与美丽。

倡导环境优质，不只是对他人的尊重，更是对大自然的敬意。期待在未来的某一天，当我再度走在洁净的沙滩上，看见浪花拍打脚踝、听见海鸥自由的飞翔鸣叫时，我能骄傲的说：「这片海，因为我们的努力，重新微笑了。」



同行之山，互助之心

文／明榮

大一下学期，我报名学校登山社的户外登山活动，这趟两天一夜的行程，对于没有重装登山经验的我来说，是不小的挑战。一想到要和二十多个陌生人同吃同住同行两天，我的心中更是充满忐忑。

出发前几天，领队便反覆交代注意事项，事前准备工作也井然有序的进行著。出发当日清晨，大家背著大大的登山包，在朦胧晨光中上山了。一

开始爬升的步道便十分陡峭，在气喘吁吁中，看著山林美景在脚下缓缓展开，远眺过去，山峦逶迤，天空明远，植被葱绿，身后的队伍整齐连绵在狭长的山间小径上，让人觉得奇妙而自由。远处高耸的电塔直抵云霄，在荒山野岭间留下些许人类足迹。脚边摇曳的黄色小花，也洋溢著春天的气息。眼前一切的一切，都让人觉得激动万分。



太阳升起後，周围的景色在金黄色的渲染下显得更加恢宏壮丽，让人流连不已。从乱石悬壁，到陡峭草坡。美丽的山景不断变换，攀登难度各有千秋。那些远看著陡峭挺拔的山坡，也一个个征服在脚下；那些原以为到达不了的地方，此刻也近在眼前。

到了营地，我们搭起帐篷煮晚餐，大家围成一圈互相分享餐点，也分享彼此生活中的趣事，笑声在山林间回荡。一开始的陌生焦虑，也早已烟消云散。隔天清晨，空气充满著

泥土与树叶的清香，吃完早餐后，便沿著既定路线下山，结束两天一夜的行程。

这次的登山经验中，最让人感动的不是体力上的突破，而是每个人在未知环境里的互助与温暖。一路上，一直有资





深队员主动关心我，帮我调整背包，在陡坡处拉我一把，与我分享餐点、和我聊天放松心情，让我更加融入团体中。有位队友在途中不小心扭伤，大家帮忙分担登山包里的重物，轮流关心他。大家就这样互相帮助，没有人因为怕麻烦别人而隐瞒，也没人把伸手相助当作负担，每一次互助都让队伍更加可靠，也让这个团体变得更有温度。

在野外，我们可以正视自己的需求并及时求助。在现代社会里，我们常常强调独立，

将能够独立解决作为成熟的标准；然而在面对大自然时，一个人的力量无比渺小，合作与分工成为必要选项。大家更可以敞开心扉、互相帮助，在一个友爱的团体中，感受到人与人之间更深刻的连结。

与人同行，既是体力与心灵的历练，同时也让人学著更加温柔、更负责任。或许当我们把关心他人、愿意付出的习惯放进日常生活中，只要每个人愿意成为那句提醒、那双扶持的手，我相信，社会也会因此多一些从容与温暖。



一碗泡面的温度

文／晓斐

记得刚到大学宿舍那天，天空下起了绵绵细雨，空气中弥漫著轻微的凉意，我拖著两个塞满家乡味的行李箱，站在

宿舍门口，手里紧握著宿舍钥匙，心里却空荡荡的。在推开即将入住的四人寝室房门那一刻，那种离家在外的孤独感，几乎就要将我淹没。

与我同住的三位室友，一位性格爽朗直率、一位安静内敛，还有一位和我来自同一个县市，她话虽不多，但眼神中带有温柔。最初，我们四人客气的如同旅馆里偶然同住的陌生人，彼此间只有点头问好，各



自都在自己的世界里筑起一道无形的墙。

故事的转折是发生在一个深夜。那天刚结束入学后的第一次期中考试，这是我第一次感受到大学与高中的不同，因为考试失常，没有发挥出应有的水准，情绪如同断线风筝般失控。沮丧的我不敢打电话回家，怕颤抖的声音会让父母担心，只能强忍著泪水蜷缩在床角，原先以为没有人听见我压抑的啜泣声，但还是被下铺的室友听到了。她没有多问我什麼，只是轻轻起身下床，打开

柜子，拿出一包红烧牛肉面，装了热水泡好：「来，吃点东西。」她把热腾腾的泡面递给我。泡面升起的热气不仅模糊了我的眼镜，同时也模糊了我的心房。

那天晚上我们四个人围坐在宿舍地板上，一起分享那碗泡面、几包饼乾，还有各自藏在心底的故事。原来，那个安静内敛的室友，也曾因为压力而怀疑自己；那个与我来自同一个县市的室友，其实早就注意到我桌上的台灯坏了，悄悄修好後却从未曾提起；性格爽朗



直率的室友笑著說：「我們以後就是『泡面家族』了，有苦一起吞，有甜一起分。」

自从那天起，宿舍不再只是睡觉的地方，而是有温度的家。谁感冒了，床头就会默默出现感冒药和温开水；谁熬夜

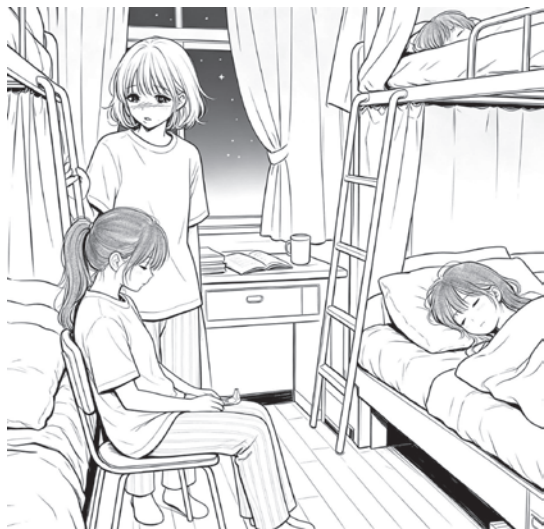


赶报告，桌上总会有一杯热牛奶，还有张写著「加油」的便条纸。记得有次我高烧三十九度，她们三人轮流陪我去看医生，回来後还轮番守夜，半夜我迷迷糊糊的醒来时，看见睡在下铺的室友靠在椅子上打瞌睡，手里还紧握著体温计；其他室友一边翻书一边帮我查退烧方法。那一刻，我忽然明白：血缘不是亲情的唯一定义，真正的家人，是在你最脆弱时，愿意为你点亮一盏灯的人。

如今回想起来才明白所谓「大学的家人」，并非命运的



安排，而是彼此选择信任、选择陪伴的结果。在这个生活紧凑的世界里，能够遇见愿意为你煮一碗泡面的人，已经是莫



大的幸运。

那碗泡面虽然早已冷却，但它的温度，至今仍温暖著我的心。它提醒我，善意不必惊天动地，有时只需一句「吃点东西吧」，就能让一个漂泊的灵魂找到归处。

现在我也开始学著去成为别人生命中的那碗泡面，帮同学代收包裹、陪朋友走过失恋的低谷、在社团活动中主动伸出援手……这些微小的举动，或许正是最朴实也最珍贵的一课：在给予中学会爱，在连结中成为人。



以艺术实践永续公益

张荣发基金会助台湾新北校园发展艺文教育



文／财团法人张荣发基金会

教育的价值在於启发孩子潜能，而艺术则是陪伴孩子探索世界最温暖的方式。为协助基层校园克服艺文资金来源不足，张荣发基金会再度与台湾新北市政府教育局携手合作，推动「学校艺术深耕教学计画」。延续一三学年度支持七十所学校後，於一一四学年度也再度协助



· 张荣发基金会连续两年赞助台湾新北市艺术深耕计画，基金会执行长钟德美（第一排右四）、新北市教育局社教科股长谢采璇（第一排左四）、国民教育辅导团老师张琬湄（第一排左二）至竹围高中国中部入班观课，与校长杨耀昆（第一排右五）师生合影留念。



· 张荣发基金会执行长钟德美（第三排右三）与忠山实小表演艺术课程师生大合照。

六十七所中小学，两年累计投入经费达新台币四百万元。

该项计画邀请专业艺术家以及艺文团体走进校园，与老师共同教学，内容涵盖雕塑、书法、手鼓、泥塑、蓝染、陶艺、戏剧、音乐等多元课程，让孩子们在欢乐中学习，也激发更多创意与自信。

新北市教育局长张明文指出，新北市连续六年获教育部颁发「艺术教育贡献奖」，写下全国之冠的辉煌纪录，这份成果有赖于张荣发基金会的热情赞助与支持。因此，今年六



月特別邀請基金會與新北市教育局工作團隊前往台灣淡水，深入忠山實驗小學與竹圍高中國中部，進行教學計畫訪視與紀實拍攝，感受學童在藝術灌溉下展現的活力與創意。

這兩所具有指標性意義的學校，也分別展現出丰硕的教學成果。忠山實驗小學以极具創新精神的「戏剧×音乐×公民」跨领域美感课程，引导学生自由发想，打磨出原创剧本《新来的学生》；将生硬的书本知识，转化为舞台上的艺术行动。访视当天基金会团队於

现场与孩子们热烈互动，也见证了专业艺术家进驻後，对学生自信心与口语表达力带来实质进步。

而竹围高中国中部，则将资源投入於在地文化资产的传承与文创应用。以「『竹』构陶性情·『围』於沪尾心」为核心，发展出三年一贯的系统化陶艺课程，将淡水河岸景观与红树林生态保育巧妙融入视觉艺术、声音创作及表演艺术中。在八年级学生的介绍下，基金会团队参观了陶艺成果。基金会执行长锺德美更表



· 张荣发基金会执行长钟德美（右一）参与竹围高中国中部「红树林伙伴陶剧场」拍摄课程。

示：「看到孩子们充满创意的作品，令人惊艳。每个孩子都是天生的艺术家，而艺术教育尊重每个人的特质，启发无限可能。」她提及，我们期待透过这项教学计划，让艺术在校

园扎根，为偏乡学子打开美学之窗，同时促进教学交流，协助学校建立更稳定、更专业的艺术教育能量。

张荣发基金会长年致力於推广多元艺术文化，不仅每年四至六月「张荣发基金会艺术季」期间，举办免费艺文活动以飨全民，更持续透过公私协力将艺术扎根全台校园。未来亦将结合长荣集团资源，履行创办人张荣发生前承诺的公益永续理念，让更多孩子拥有适性发展机会，为下一代人才培养打造更完善的学习环境。



我的爸爸

文／小丹

暑假期间，爸爸安排一趟两天一夜的旅行，带全家去海边玩。刚出发不久，就看到路旁散落著纸箱，原来是有人没将推车绑好才会散落一地。爸爸见状，马上将车辆停靠在路边帮忙捡纸箱，协助将

纸箱固定在手推车上，整理完才回到车上。爸爸回来後，我好奇的问他为什麽会去帮忙？他说：「假设我是那位路人，看到自己的东西散落一地一定会很紧张，如果有人一起帮忙，不但可以缓解他的情



绪外，也能够快点捡完东西，更重要的是，这只是



举手之劳的小事。」

当我们抵达饭店放好行李，准备出发前往海边时，看到爸爸在後背包内放了几个环保袋，他跟我们说：「离开海边时，记得将垃圾装进袋子带走，维持环境整洁是我们的责任，不能因为一时方便破坏大自然。」



隔天回程，我們到一

間販售烘焙西點的庇護工場，打算買一些面包當做隔天早餐，當媽媽在排队結帳時，看到托盤上除了有面包外，還多了几盒餅乾，一問之下才知道，這些餅乾是爸爸要在社區活動与大家分享的，目的是要让大家在享用美味点心

的同時，也能够支持庇護工場，以及增進邻居間的情誼，真是一件一舉數得的事。

这次的旅行除了让我留下美好回忆外，更重要的是希望自己未来也可以像爸爸一样，做个热心且乐于分享的人，用实际行动带给他人温暖。

《道德月刊》

从小我们就接受著道德教育的启发，随著时代演变，「道德」已在各学科教育中，逐渐丧失以往的重要性。但是在乱象频出的现在，社会上已经失落的「道德秩序」绝对值得我们费心重建。我们以严谨的态度发行这本《道德月刊》，但是我们试著以轻松的角度，诠释隐含在道德里、足以提升人格、改善社会风气的力量。道德绝不是八股名词，而是建构和谐社会时，每个人都需要的自觉。

《道德月刊》提出「人生十二堂道德课程」的概念，以「十二品德」树立道德精神的标竿。本刊不仅探讨人际关系处事之道，也探讨台湾社会现象，挖掘各个角落的声音。

道德就是力量，相信透过「十二品德」的省思，我们可以找到面对问题的态度，以及遭遇逆境时解决的方法。在此，每个故事的邂逅都是启迪心灵新生的开始。衷心期盼透过《道德月刊》，每个人都可在道德中找到一份安定的力量。

(旧订户无需重复索取)

我要：☐索取 ☐取消 紙本《道德月刊》

姓名： 性别：☐男 ☐女 电话：

地址：

本表单填妥後请选择邮寄、
传真或 e-mail，任一方式提供给本会，
若有未尽事宜，
欢迎与本会文教部联络。

电 话：(02) 2351-6699 分机 6107
传 真：(02) 2391-5176
E-mail: ced@cyff.org.tw
地 址：100012 台北市中正区中山南路 11 号 9 楼

人生启训



莫在这个世上
说过於说谎
最悲哀的事

莫在这个世上
说过於对万物皆有情
最美丽的事

莫在这个世上
说过於为别人奉献而不求回报
最令人尊敬的事

莫在这个世上
说过於羡慕别人的生活
最丑陋的事

莫在这个世上
说过於没有工作可做
最空虚的事

莫在这个世上
说过於做人没有教养
最悲惨的事

莫在这个世上
说过於一生中都有工作
最快乐且最棒的事



道德月刊

2026年9月 No.225

ISSN 2070-9722

发 行：财团法人张荣发基金会

制版印刷：长荣国际公司文化事业部

创 办 人：张荣发

中华邮政台北字第1188号执照登记为杂志交寄

发 行 人：锺德美

地 址：台湾台北市10048中正区中山南路11号9楼

编 辑：文教部

电 话：(886) 2-2351-6699分機6107

美 编：曾扬华

传 真：(886) 2-2391-5176

插 画：杨入凡

E - m a i l : ced@cyff.org.tw

封 面：侯彦祯《拉威尔》

网 址：edu.cyff.org.tw/monthly

《道德月刊》由財團法人張榮發基金會出版發行，版權所有，請勿翻印。

財團法人張榮發基金會
CHANG YUNG-FA FOUNDATION

2026第五屆 道德月刊徵文比賽

徵件日期 9/01 - 10/07止

徵件主題 與道德相關之內容，題目自訂

徵件對象 全臺國中生

字數限制 800-1200 組別 一般組 偏鄉組

獎項

第一名 獎金 6000元(2名)

第二名 獎金 5000元(4名)

第三名 獎金 3000元(6名)

佳作 獎金 1500元(20名)

特別獎勵

全班免費參觀長榮海事博物館



報名簡章

